



DATE :

ORGANISATION/PROGRAMME :

ANIMATEUR DE L'ACTIVITÉ :

NOM DU GROUPE :

Courir 3.4: Droit devant

8 à 12 ans

DURÉE : 30 minutes

HABILITÉ : Locomotion

ÉQUIPEMENT : Cônes, ruban gommé, dossards

Introduction (1 - 2 minutes)

Amenez les enfants à s'asseoir en cercle ou sur une ligne et saluez-les.

Expliquez les consignes de sécurité et rappelez aux enfants qu'à votre signal, ils doivent s'arrêter, vous regarder et écouter.

En 20 à 30 secondes, expliquez les activités de la journée.

Connaissez-vous des sports où il faut courir par en avant, de côté et par en arrière?

Échauffement : La tag couleur (5 - 8 minutes)

- Divisez les enfants en quatre équipes égales.
- Chaque équipe porte un dossard de couleur différente.
- Nommez un déplacement que les enfants doivent utiliser (marcher, courir, galoper, gambader). Déterminez quelle équipe sera la tag.
- Les membres de l'équipe qui a la tag tentent de toucher les enfants des autres équipes.
- Lorsqu'un enfant se fait toucher, il doit s'immobiliser et prendre la pose de l'étoile.
- Pour pouvoir être libéré et rejoindre de nouveau le jeu, un autre enfant doit lui taper dans la main et passer entre ses jambes.
- Changez d'équipe régulièrement en faisant plusieurs rondes.

Démonstration : Sprinter dans différentes directions (2 - 3 minutes)

- Expliquez aux enfants qu'on peut courir dans trois directions: par en avant, par en arrière et de côté.
- Placez des cônes afin de former un rectangle de 5 m X 10 m.
- Montrez aux enfants comment courir autour du rectangle en faisant face dans la même direction.
 - » On court par en avant le long d'un des longs côtés du rectangle.
 - » On court de côté le long d'un des côtés courts du rectangle.
 - » On court par en arrière le long du second côté long du rectangle.
 - » On court de côté de nouveau, le long de l'autre côté court du rectangle.
- Rappelez aux enfants les indices alors que vous faites la démonstration.
 - » *Gardez la tête droite et regardez par en avant.*
 - » *Pliez les coudes et ne croisez pas les bras devant votre corps.*
 - » *Levez les genoux plus hauts lorsque vous courez de côté.*
 - » *Lorsque vous courez par en arrière, levez votre talon plus haut, pointez les orteils vers l'avant, tournez la tête et regardez où vous allez.*
 - » *Les bras se balancent rapidement et vous courez sur la pointe de vos pieds.*

Mise en pratique : La course des rectangles (5 - 8 minutes)

- Divisez le groupe en équipes de 3 à 5 enfants
- Utilisez des cônes pour former des rectangles de 5 m X 10 m.
- Chaque équipe a son propre rectangle.
- Les enfants courent autour de leur rectangle en faisant toujours face dans la même direction, comme lors de la démonstration :
 - » Par en avant
 - » De côté

- » Par en arrière
- » De côté
- Lorsqu'ils courent par en arrière, les pieds des enfants pointent vers l'avant, ils tournent leur tête vers l'arrière, par-dessus l'épaule, pour voir où ils vont.
- Vous pouvez demander aux enfants de courir à différents tempos :
 - » Courir lentement.
 - » Courir très vite (sprinter).
 - » Courir très lentement par en avant et par en arrière et très vite de côté.
 - » Courir très lentement de côté et très vite par en avant et par en arrière.
- Si un enfant veut en dépasser un autre, il doit le faire en courant à l'extérieur du rectangle.

CONSEILS POUR L'ENSEIGNEMENT

- La course est un exercice complexe et est composée de nombreux éléments
- Observez chacun des enfants et donnez-leur de la rétroaction au besoin.
- Répétez fréquemment les indices.
- Assurez-vous de pratiquer fréquemment et assez longtemps afin que les enfants puissent progresser.
- Assurez-vous de faire des poses de temps en temps afin de ne pas trop fatiguer les enfants.

INDICES

- *Tête droite*
- *On regarde devant*
- *Les bras bougent de la hanche au nez*
- *Les bras ne croisent pas le devant du corps*
- *Les genoux sont hauts*
- *Sur la pointe des pieds*

Jeu : Droit devant (8 - 10 minutes)

- Formez des équipes de 4 enfants.
- Dans chaque équipe, donnez aux enfants un numéro de 1 à 4.
- Les 1 et les 3 se retrouvent d'un côté de l'aire de jeu.
- Les 2 et les 4 se placent en ligne devant les 1 et les 3, à environ 3 à 5 m de distance, compte tenu de l'âge et de l'habileté des enfants.
- À votre signal, les enfants 1 courent vers les enfants 2 et tapent dans leur main.
- Les enfants 2 partent à leur tour vers les enfants 3 pour leur taper dans la main.
- Les enfants 3 partent à leur tour pour taper dans la main des enfants 4.
- Les enfants 4 partent à leur tour pour taper dans la main des enfants 1.
- Vous continuez ainsi jusqu'à ce que tous les enfants soient de retour à leur ligne de départ.
- Répéter le jeu en demandant aux enfants de courir de façons différentes :
 - » En joggant
 - » En sprintant
 - » En courant par en arrière
 - » En courant de côté

Récapitulatif (1 - 2 minutes)

Ramenez les enfants à former un demi-cercle devant vous.

Révissez ce qu'ils ont appris aujourd'hui.

Quelle partie du pied touche au sol lorsque vous courez vite?

Actif pour la vie est un organisme sans but lucratif engagé dans la promotion de la littératie physique auprès des enfants. Pour plus de plans de leçon, veuillez consulter le site: actifpourlavie.ca

AVERTISSEMENT : Les plans de cours et les activités sont présentés sur ce site Web à des fins éducatives uniquement. L'activité physique n'est pas sans risques et les mouvements proposés sur ce site pourraient occasionner des blessures. Nous déclinons toute responsabilité à l'égard de son contenu.